



## Centro Mujer y Salud

Edificio Principal  
Oficina A-234  
Recinto de Ciencias Médicas

### Teléfonos

(787) 758-2525  
extensiones 1368, 2284  
(787) 753-0090

### Correo electrónico

[centromujerysalud.rcm@upr.edu](mailto:centromujerysalud.rcm@upr.edu)

### Página web

[centromujerysalud.rcm.upr.edu](http://centromujerysalud.rcm.upr.edu)

## Equipo de trabajo

Dra. Edna Pacheco-Acosta  
Directora  
Editora Boletín A

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán  
Directora Asociada  
Editora Asociada Boletín A

## Salud mental y bienestar integral de la mujer



La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Influye en la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos situaciones de la vida.

### Hablemos de salud mental

- La salud mental es parte integral del bienestar de las mujeres.
- La ansiedad, la depresión, los trastornos de la conducta alimentaria y el estrés crónico son ejemplos de condiciones que afectan la salud mental.
- En Puerto Rico, cerca del 19% de las mujeres mayores de 18 años tiene un diagnóstico de depresión.



### Presta atención a las señales

- Enfrentar situaciones de salud, en el escenario laboral o en la familia puede ser abrumador. Por eso es importante reconocer cuándo se necesita ayuda profesional para manejar adecuadamente las tensiones generadas por nuestra vida diaria.
- Algunas señales que requieren consulta con un profesional de la salud mental incluyen:
  - Cambios en los hábitos de alimentación o sueño
  - Aislamiento social
  - Cansancio constante
  - Pérdida de interés en actividades sociales
  - Dolores y malestares inexplicables
  - Uso excesivo de alcohol o tabaco
  - Cambios en el estado de ánimo como enojo o tristeza
  - Problemas para concentrarse
  - Sensación de tristeza y desesperanza
  - Pérdida de autoestima
  - Pensamientos suicidas

¿Sabías que las condiciones de salud mental no tratadas pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y diabetes?

#### Referencias:

Behavioral Risk Factor Surveillance System. (2019)  
Medline Plus. (2021)  
Oficina para la Salud de la Mujer. (2021)

*Las actividades de diversión, el descanso adecuado, la alimentación saludable y la actividad física frecuente son estilos de vida que ayudan a mejorar la salud integral. Sin embargo, no sustituyen las terapias o tratamientos para atender las condiciones de salud mental. ¡Encuentra el balance en tu vida!*